Edge® 520

Manuale Utente

Luglio 2015 Stampato a Taiwan 190-01844-31_0A

Sommario

Introduzione

⚠ ATTENZIONE

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Operazioni preliminari

Al primo utilizzo del dispositivo, è necessario effettuare queste operazioni per configurarlo e familiarizzare con le funzioni base.

1. Caricare il dispositivo (*Caricamento del dispositivo*, pagina 1).
2. Installare i dispositivo utilizzando la staffa standard (*Installazione della staffa standard*, pagina 1) o la staffa frontale (*Installazione della staffa frontale*, pagina 1).
3. Accendere il dispositivo (*Accensione del dispositivo*, pagina 2).
4. Acquisire i satelliti (*Acquisizione del segnale satellitare*, pagina 2).
5. Iniziare una corsa (*Inizio di una corsa*, pagina 3).
6. Caricare la corsa su Garmin Connect™ (*Invio della corsa a Garmin Connect*, pagina 12).

Caricamento del dispositivo

AVVERTENZA

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente la porta USB, il cappuccio protettivo e l'area circostante prima di caricare l'unità o collegarla a un computer.

Il dispositivo è alimentato da una batteria incorporata agli ioni di litio ricaricabile utilizzando una presa a muro standard (con apposito adattatore) o una porta USB di un computer.

NOTA: il dispositivo si ricarica solo nell'intervallo di temperature approvato (*Caratteristiche tecniche di Edge*, pagina 16).

1. Sollevare il cappuccio protettivo ① dalla porta USB ②.

2. Inserire il connettore più piccolo del cavo USB nella porta USB del dispositivo.
3. Inserire l'estremità grande del cavo USB nell'adattatore CA o in una porta USB del computer.
4. Inserire l'adattatore CA in una presa a muro standard.

   Una volta collegato il dispositivo a una fonte di alimentazione, il dispositivo si accende.
5. Caricare completamente il dispositivo.

Informazioni sulla batteria

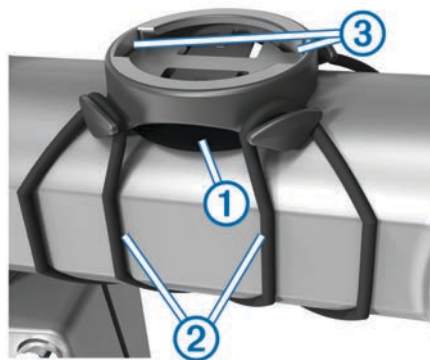
⚠ ATTENZIONE

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Installazione della staffa standard

Per una ricezione ottimale del segnale GPS, posizionare il supporto per bicicletta in modo che la parte anteriore del dispositivo sia orientata verso l'alto. È possibile installare la staffa per manubrio sull'attacco del manubrio o sul manubrio stesso.

1. Scegliere una posizione stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bicicletta.
2. Posizionare il disco in gomma ① sul retro della staffa per manubrio.

   Le linguette in gomma vengono allineate al retro della staffa per manubrio affinché quest'ultima rimanga in posizione.

3. Posizionare la staffa per manubrio sull'attacco del manubrio.
4. Fissare saldamente la staffa per manubrio mediante le due fasce ②.
5. Allineare le linguette sul retro del dispositivo alle scanalature della staffa per manubrio ③.
6. Premere leggermente e ruotare il dispositivo in senso orario finché non scatta in posizione.

Installazione della staffa frontale

1. Per il montaggio del dispositivo Edge, scegliere una posizione stabile, che non ostacoli i movimenti sulla bicicletta.
2. Utilizzare la chiave a brugola per rimuovere la vite ① dal connettore per manubrio ②.

3. Per cambiare l'orientamento della staffa, rimuovere le due viti dal lato posteriore del supporto ③, ruotare il connettore ④ e riposizionare le viti.
4. Posizionare il cuscinetto in gomma intorno al manubrio:
   - Se il diametro del manubrio è di 25,4 mm, utilizzare la guarnizione in gomma più spessa.

- Se il diametro del manubrio è di 31,8 mm, utilizzare la guarnizione in gomma più sottile.

5 Posizionare il connettore per manubrio intorno allo spessore in gomma.

6 Riposizionare e serrare la vite.

   NOTA: Garmin® consiglia una specifica per la coppia di 0,8 N-m (7 lbf-poll.). Verificare periodicamente che la vite sia salda.

7 Allineare le linguette sul retro del dispositivo Edge alle scanalature della staffa per manubrio ⑤.

8 Premere leggermente e ruotare il dispositivo Edge in senso orario finché non scatta in posizione.

Rilascio dell'unità Edge

1 Ruotare l'unità Edge in senso orario per sbloccare il dispositivo.

2 Estrarre l'unità Edge dalla staffa sollevandola.

Accensione del dispositivo

Alla prima accensione del dispositivo, viene chiesto di configurare le impostazioni del sistema e i profili.

1 Tenere premuto ⏻.

2 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Se il dispositivo include i sensori ANT+® (ad esempio, una fascia cardio, un sensore della velocità o della cadenza), è possibile attivarli durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni sui sensori ANT+, vedere *Sensori ANT+, pagina 7*.

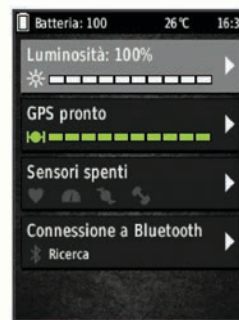
Tasti

①	☀ ⏻	Selezionare per regolare la retroilluminazione. Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo.
②	▲	Selezionare per scorrere le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Nella schermata principale, selezionare per visualizzare la pagina dello stato.
③	▼	Selezionare per scorrere le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Nella schermata principale, selezionare per visualizzare il menu del dispositivo.
④	⟲	Selezionare per creare un nuovo Lap.
⑤	▶	Selezionare per avviare o interrompere il timer.
⑥	↩	Selezionare per tornare alla schermata precedente.
⑦	⇥	Selezionare per scegliere un'opzione o visualizzare un messaggio. Durante una corsa, selezionare per visualizzare le opzioni di menu come ad esempio avvisi e campi dati.

Visualizzazione della pagina di stato

La pagina di stato visualizza lo stato della connessione GPS, dei sensori ANT+ e dello smartphone.

Selezionare un'opzione:

- Nella schermata principale, selezionare ▲.
- Durante una corsa, selezionare ⇥ > **Pagina di stato**.

Viene visualizzata la pagina di stato. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

Uso della retroilluminazione

- Selezionare un tasto qualsiasi per attivare la retroilluminazione.
- Selezionare ☀ per regolare la retroilluminazione.
- Nella schermata iniziale, selezionare una o più opzioni:
  - Per regolare la luminosità, selezionare ▲ > **Luminosità** > **Luminosità**.
  - Per regolare il timeout, selezionare ▲ > **Luminosità** > **Timeout retroillumin.** e selezionare un'opzione.

Uso del menu dei collegamenti

Le opzioni del menu dei collegamenti sono disponibili per le schermate dati e per le funzioni degli accessori. Durante una corsa, ☰ viene visualizzato sulle schermate dati.

Selezionare ⇥ per visualizzare le opzioni del menu dei collegamenti.

Acquisizione del segnale satellitare

Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare. La data e l'ora vengono impostate automaticamente in base alla posizione GPS.

1 Recarsi in un'area all'aperto.

   La parte anteriore del dispositivo deve essere rivolta verso il cielo.

2 Attendere che il rilevamento dei satelliti sia completato.

   L'acquisizione dei segnali satellitari potrebbe richiedere 30-60 secondi.

Allenamenti

Inizio di una corsa

Se il dispositivo è dotato di un sensore ANT+, questi sono già associati e possono essere attivati durante la configurazione iniziale.

1 Tenere premuto ⏻ per accendere il dispositivo.
2 Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.
  Le barre relative al segnale satellitare diventano verdi quando il dispositivo è pronto.
3 Nella schermata principale, selezionare ⎆.
4 Selezionare un profilo attività.
5 Selezionare ▶ per avviare il timer.

NOTA: la cronologia viene registrata solo mentre il timer è in esecuzione.

6 Selezionare ▲ o ▼ per visualizzare ulteriori schermate dati.
7 Se necessario, selezionare ⎆ per visualizzare le opzioni di menu come ad esempio gli avvisi e i campi dati.
8 Selezionare ▶ per interrompere il timer.
9 Selezionare **Salva corsa**.

Utilizzare Virtual Partner®

Virtual Partner è uno strumento di allenamento progettato per consentire agli utenti di raggiungere i propri obiettivi.

1 Iniziare una corsa in bici.
2 Selezionare ▼ per visualizzare la schermata Virtual Partner e verificare chi è in testa.

3 Se necessario, selezionare ⎆ > **Velocità Virtual Partner** per regolare la velocità di Virtual Partner durante la corsa.

Percorsi

Seguire un'attività precedentemente registrata: è possibile seguire un percorso salvato semplicemente perché è un buon percorso. Ad esempio, è possibile salvare e seguire un percorso ciclabile per raggiungere il proprio posto di lavoro.

Gareggiare con un'attività precedentemente registrata: è inoltre possibile seguire un percorso salvato, tentando di eguagliare o superare gli obiettivi prestazionali precedentemente impostati. Ad esempio, se il percorso originale è stato completato in 30 minuti, è possibile gareggiare contro Virtual Partner e provare a completare il percorso in meno di 30 minuti.

Seguire una corsa esistente da Garmin Connect: è possibile inviare un percorso da Garmin Connect al dispositivo. Una volta salvato sul dispositivo, è possibile seguire il percorso o gareggiare con il percorso.

Creazione di un percorso sul dispositivo

Prima di poter creare un percorso, è necessario aver salvato un'attività con dati GPS sul dispositivo.

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Percorsi** > **Opzioni percorso** > **Crea nuovo**.
2 Selezionare un'attività su cui basare il percorso.
3 Immettere un nome per il percorso, quindi selezionare ✔.
  Il percorso viene visualizzato nell'elenco.
4 Selezionare il percorso e controllare i relativi dati.
5 Se necessario, selezionare **Impostazioni** per modificare i dettagli del percorso.
  Ad esempio, è possibile modificare il nome o il colore del percorso.
6 Selezionare ⮌ > **Vai**.

Seguire un percorso dal Web

Prima di poter scaricare un percorso da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 12).

1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
2 Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
3 Creare un nuovo percorso oppure selezionarne uno esistente.
4 Selezionare **Invia al dispositivo**.
5 Scollegare il dispositivo e accenderlo.
6 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Percorsi**.
7 Selezionare il percorso.
8 Selezionare **Vai**.

Suggerimenti per gli allenamenti con i percorsi

- Uso delle indicazioni di svolta (*Opzioni percorso*, pagina 4).
- Se si include un riscaldamento, selezionare ▶ per avviare il percorso e iniziare il riscaldamento come al solito.
- Non seguire il tracciato del percorso durante il riscaldamento. Quando si è pronti a iniziare, dirigersi verso il tracciato del percorso. Quando ci si trova in qualsiasi punto del tracciato della corsa, viene visualizzato un messaggio.
  NOTA: appena si seleziona ▶, Virtual Partner inizia il percorso senza aspettare che l'utente abbia completato il riscaldamento.
- Passare alla mappa per visualizzare la mappa del percorso.
  Se ci si allontana dal percorso, viene visualizzato un messaggio.

Interruzione di un percorso

Selezionare ⎆ > **Interrompi percorso** > **OK**.

Visualizzazione di un percorso sulla mappa

Per ciascun percorso salvato sul dispositivo, è possibile personalizzare il modo in cui viene visualizzato sulla mappa. Ad esempio, è possibile impostare il percorso del tragitto giornaliero in modo che venga visualizzato sulla mappa sempre in giallo. È possibile visualizzare in verde un percorso alternativo. In questo modo è possibile visualizzare il percorso durante la corsa, senza seguire o navigare verso un percorso specifico.

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Percorsi**.

2 Selezionare il percorso.
3 Selezionare **Impostazioni**.
4 Selezionare **Visualizza sempre** per visualizzare sempre il percorso sulla mappa.
5 Selezionare **Colore**, quindi selezionare un colore.
6 Selezionare **Punti percorso** per includere punti del percorso sulla mappa.

Tale colore viene visualizzato sulla mappa al successivo allenamento in prossimità del percorso.

Visualizzazione dei dettagli del percorso

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Percorsi**.
2 Selezionare un percorso.
3 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Riepilogo** per visualizzare i dettagli relativi al percorso.
   - Selezionare **Mappa** per visualizzare il percorso sulla mappa.
   - Selezionare **Quota** per visualizzare un grafico di elevazione del percorso.
   - Selezionare **Lap** per selezionare un Lap e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun Lap.

Opzioni percorso

Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Percorsi** > **Opzioni percorso**.

Indicazione svolte: attiva o disattiva le indicazioni delle svolte.

Allarmi fuori perc.: consente di ricevere un avviso se ci si allontana dal percorso.

Cerca: consente di cercare i percorsi salvati in base al nome.

Elimina: consente di eliminare tutti o alcuni percorsi salvati dal dispositivo.

Eliminazione di un percorso

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Percorsi**.
2 Selezionare un percorso.
3 Selezionare **Elimina** > **OK**.

Segmenti

Seguire un segmento: è possibile inviare segmenti dall'account Garmin Connect al dispositivo. Dopo aver salvato il segmento nel dispositivo, è possibile seguirlo.

NOTA: quando si scarica un percorso dall'account Garmin Connect, tutti i segmenti nel percorso vengono scaricati automaticamente.

Gareggiare contro un segmento: è possibile gareggiare contro un segmento, provando a eguagliare o superare il proprio record personale o quello di altri ciclisti che hanno percorso il segmento.

Segmenti Strava™

È possibile scaricare segmenti Strava sul dispositivo Edge. Seguire i segmenti Strava per confrontare le proprie prestazioni con quelle delle corse precedenti, gli amici e i ciclisti che hanno percorso lo stesso segmento.

Per iscriversi a Strava, accedere al widget dei segmenti sull'account Garmin Connect. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.strava.com.

Le informazioni contenute in questo manuale si applicano sia ai segmenti Garmin Connect sia ai segmenti Strava.

Come seguire un segmento dal Web

Prima di poter scaricare e seguire un segmento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 12).

1 Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
2 Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
3 Creare un nuovo segmento oppure selezionarne uno esistente.
4 Selezionare **Invia al dispositivo**.
5 Scollegare il dispositivo e accenderlo.
6 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Segmenti**.
7 Selezionare il segmento.
8 Selezionare **Mappa** > **Vai**.

Attivazione dei segmenti

È possibile attivare le gare Virtual Partner e le indicazioni che notificano la presenza di segmenti nelle vicinanze.

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Segmenti**.
2 Selezionare un segmento.
3 Selezionare **Attiva**.

   NOTA: le indicazioni notificano la presenza di segmenti nelle vicinanze solo per i segmenti attivati.

Gareggiare contro un segmento

I segmenti sono percorsi di gara virtuali. È possibile gareggiare contro un segmento e confrontare le proprie prestazioni con le attività passate, le prestazioni di altri ciclisti, le connessioni nell'account Garmin Connect o con gli altri membri della comunità di ciclismo. È possibile caricare i dati dell'attività sull'account Garmin Connect per visualizzare la propria posizione nel segmento.

1 Iniziare a seguire un segmento (*Come seguire un segmento dal Web*, pagina 4), un percorso contenente un segmento (*Seguire un percorso dal Web*, pagina 3) o iniziare una corsa (*Inizio di una corsa*, pagina 3).

   Quando il percorso incrocia un segmento attivato, è possibile gareggiare contro il segmento.
2 Selezionare ▶ per avviare il timer.

   Quando ci si trova vicino al punto di inizio di un segmento, viene visualizzato un messaggio.
3 Iniziare a gareggiare contro il segmento.
4 Se necessario, selezionare ⇥ per modificare l'obiettivo durante la gara.

   È possibile gareggiare contro il più veloce del gruppo, uno sfidante o contro altri ciclisti (se applicabile).
5 Scorrere la schermata Virtual Partner per visualizzare il progressi.

Viene visualizzato un messaggio quando il segmento è completato.

Visualizzazione dei dettagli di un segmento

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Segmenti**.
2 Selezionare un segmento.
3 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Mappa** per visualizzare il segmento sulla mappa.
   - Selezionare **Quota** per visualizzare un grafico di elevazione del segmento.
   - Selezionare **Classifica** per visualizzare i tempi delle corse e le velocità medie per il leader del segmento, il leader del gruppo o lo sfidante e il miglior tempo e la velocità media personale e di altri ciclisti (se applicabile).

     SUGGERIMENTO: è possibile selezionare una voce della classifica per modificare l'obiettivo di gara di un segmento.

Opzioni segmento

Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Segmenti** > **Opzioni segmento**.

Indicazione svolte: attiva o disattiva le indicazioni delle svolte.

Cerca: consente di cercare i segmenti salvati in base al nome.

Attiva/disattiva: consente di attivare o disattivare i segmenti attualmente caricati sul dispositivo.

Elimina: consente di eliminare tutti o alcuni segmenti salvati dal dispositivo.

Eliminazione di un segmento

1. Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Segmenti**.
2. Selezionare un segmento.
3. Selezionare **Elimina** > **OK**.

Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. È possibile creare allenamenti utilizzando Garmin Connect oppure selezionare un piano di allenamento con esercizi integrati da Garmin Connect e trasferirlo sul dispositivo.

È possibile pianificare gli allenamenti utilizzando Garmin Connect. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sull'unità.

Come seguire un allenamento dal Web

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 12).

1. Collegare il dispositivo al computer.
2. Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
3. Creare e salvare un nuovo allenamento.
4. Selezionare **Invia al dispositivo** e attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo.
5. Scollegare il dispositivo.

Avviare un allenamento

Prima di poter iniziare un allenamento, è necessario scaricare un allenamento dall'account Garmin Connect.

1. Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Allenamenti**.
2. Selezionare un allenamento.
3. Selezionare **Esegui allenamento**.
4. Selezionare ▶ per avviare il timer.

Dopo aver iniziato un allenamento, il dispositivo visualizza ciascuna fase dell'allenamento, il traguardo (se specificato) e i dati sull'allenamento attuale.

Interruzione di un allenamento

- In qualsiasi momento, selezionare ⟲ per interrompere una fase dell'allenamento.
- In qualsiasi momento, selezionare ▼ per visualizzare la schermata delle fasi di allenamento e selezionare ⇥ > **Stop allenamento** > **OK** per terminare l'allenamento.
- In qualsiasi momento, selezionare ▶ > **Stop allenamento** per interrompere il timer e terminare l'allenamento.

  SUGGERIMENTO: quando viene salvata la corsa, l'allenamento termina automaticamente.

Anteprima di un allenamento

È possibile creare l'anteprima di ciascuna fase di un allenamento.

1. Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Allenamenti**.
2. Selezionare un allenamento.
3. Selezionare **Anteprima allenam.**.

Eliminazione di un allenamento

1. Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Allenamenti**.
2. Selezionare un allenamento.
3. Selezionare **Elimina allenamento** > **OK**.

Eliminazione di più allenamenti

1. Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Allenamenti** > **Elimina**.
2. Selezionare uno o più allenamenti.
3. Selezionare **Elimina allenamenti** > **OK**.

Info sul calendario degli allenamenti

Il calendario degli allenamenti sul dispositivo è un'estensione del calendario degli allenamenti o delle pianificazioni impostato in Garmin Connect. Dopo aver aggiunto alcuni allenamenti al calendario Garmin Connect, è possibile inviarli al dispositivo. Tutti gli allenamenti pianificati inviati al dispositivo vengono visualizzati nell'elenco del calendario degli allenamenti in base alla data. Quando si seleziona un giorno nel calendario degli allenamenti, è possibile visualizzare o eseguire l'allenamento. L'allenamento pianificato rimane sul dispositivo sia che venga completato sia che venga ignorato. Quando si inviano allenamenti pianificati da Garmin Connect, questi sovrascrivono quelli presenti nel calendario degli allenamenti esistente.

Piani di allenamento di Garmin Connect

Prima di poter scaricare e utilizzare un piano di allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (*Garmin Connect*, pagina 12).

È possibile cercare su Garmin Connect un piano di allenamento, pianificare gli allenamenti e i percorsi e scaricare il piano sul dispositivo.

1. Collegare il dispositivo al computer.
2. Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
3. Selezionare e pianificare un piano di allenamento.
4. Rivedere il piano di allenamento nel calendario.
5. Selezionare ↪ e attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo.

Allenamenti a intervalli

È possibile creare allenamenti a intervalli in base alla distanza o al tempo. Il dispositivo salva l'allenamento a intervalli personalizzato finché non viene creato un altro allenamento a intervalli. È possibile utilizzare intervalli aperti quando si corre su una distanza nota. Selezionando ⟲, il dispositivo registra un intervallo e passa a un intervallo di riposo.

Creare un allenamento a intervalli

1. Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Intervalli** > **Modifica** > **Intervalli** > **Tipo**.
2. Selezionare **Distanza**, **Tempo** o **Aperto**.

   SUGGERIMENTO: è possibile creare un intervallo aperto impostando il tipo su Aperto.
3. Selezionare **Durata**, immettere un valore per la distanza o per l'intervallo di tempo per l'allenamento, quindi selezionare ✓.
4. Selezionare **Riposo** > **Tipo**.
5. Selezionare **Distanza**, **Tempo** o **Aperto**.
6. Se necessario, immettere un valore per la distanza o il tempo per l'intervallo di riposo, quindi selezionare ✓.
7. Selezionare una o più opzioni:
   - Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
   - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldamento** > **Attivato**.
   - Per aggiungere un defaticamento aperto all'allenamento, selezionare **Defaticamento** > **Attivato**.

Avviare un allenamento a intervalli

1. Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Intervalli** > **Esegui allenamento**.

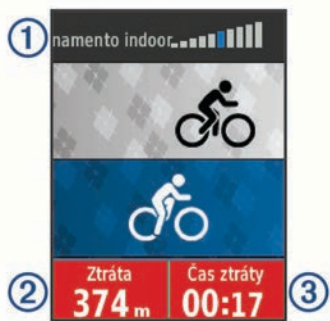
2 Selezionare ▶ per avviare il timer.
3 Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, selezionare ⟲ per avviare il primo intervallo.
4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta completati tutti gli intervalli, viene visualizzato un messaggio.

Uso dei rulli da allenamento bici ANT+

Prima di poter utilizzare i rulli da allenamento bici ANT+ compatibili, installare la bici sui rulli e associarli al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 10).

È possibile utilizzare il dispositivo con i rulli da allenamento bici per simulare la resistenza applicata in un percorso, attività o allenamento. Durante l'utilizzo dei rulli da allenamento bici, il GPS è disattivato automaticamente.

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Rulli indoor**.
2 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Segui un percorso** per seguire un percorso salvato (*Percorsi*, pagina 3).
   - Selezionare **Segui un'attività** per seguire una corsa salvata (*Inizio di una corsa*, pagina 3).
   - Selezionare **Segui un allenamento** per seguire un allenamento basato sulla potenza scaricato dall'account Garmin Connect (*Allenamenti*, pagina 5).
3 Selezionare un percorso, un'attività o un allenamento.
4 Selezionare **Vai**.
5 Selezionare un profilo attività.
6 Selezionare ▶ per avviare il timer.
   I rulli da allenamento bici aumentano o riducono la resistenza in base alle informazioni di quota nel percorso o nella corsa.
7 Selezionare ▼ per visualizzare la schermata dei rulli da allenamento bici.

È possibile visualizzare il livello di resistenza ①, la distanza da percorrere o la distanza percorsa ② e il tempo rimanente o il tempo trascorso ③ rispetto alla distanza e al tempo inizialmente registrati per il percorso o l'attività.

Impostazione della resistenza

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Rulli indoor** > **Imposta resistenza**.
2 Selezionare ▲ o ▼ per impostare la resistenza applicata ai rulli da allenamento.
3 Selezionare un profilo attività.
4 Iniziare a pedalare.
5 Se necessario, selezionare ⇥ > **Imposta resistenza** per regolare la resistenza durante l'attività.

Impostazione dell'obiettivo potenza

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Rulli indoor** > **Imposta obiettivo potenza**.
2 Impostare il valore relativo alla potenza.
3 Selezionare un profilo attività.
4 Iniziare a pedalare.
   La resistenza applicata dai rulli di allenamento viene regolata per mantenere una potenza in uscita costante in base alla velocità.
5 Se necessario, selezionare ⇥ > **Imposta obiettivo potenza** per regolare la potenza in uscita durante l'attività.

Impostare un obiettivo di allenamento

La funzione obiettivo di allenamento viene utilizzata con la funzione Virtual Partner per allenarsi in base a una distanza impostata, distanza e tempo o distanza e velocità. Durante l'attività di allenamento, il dispositivo fornisce un feedback in tempo reale sulla vicinanza all'obiettivo di allenamento.

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Imposta un obiettivo**.
2 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Solo distanza** per selezionare una distanza preimpostata o immettere una distanza personalizzata.
   - Selezionare **Distanza e tempo** per selezionare un obiettivo di distanza e tempo.
   - Selezionare **Distanza e velocità** per selezionare un obiettivo di distanza e velocità.

   Viene visualizzata la schermata dell'obiettivo di allenamento che indica l'orario di fine stimato. L'orario di fine stimato è basato sulla prestazione corrente e sul tempo rimanente.
3 Selezionare ▶ per avviare il timer.
4 Se necessario, selezionare ▼ per visualizzare la schermata Virtual Partner.
5 Dopo aver completato l'attività, selezionare ▶ > **Salva corsa**.

Annullare un obiettivo di allenamento

Selezionare ⇥ > **Annulla obiettivo** > **OK**.

Record personali

Al termine di una corsa, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati su una distanza standard, sulla corsa più lunga e sull'ascesa massima raggiunta durante una corsa.

Visualizzare i record personali

Selezionare **Menu** > **Statistiche personali** > **Record personali**.

Recupero di un record personale

È possibile impostare nuovamente ciascun record personale su un record precedentemente registrato.

1 Selezionare **Menu** > **Statistiche personali** > **Record personali**.
2 Selezionare un record da recuperare.
3 Selezionare **Record precedente** > **OK**.
   NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Eliminazione di tutti i record personali

Selezionare **Menu** > **Statistiche personali** > **Record personali** > **Elimina tutto** > **OK**.

NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Zone di allenamento

- Zone di frequenza cardiaca (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 8)
- Zone di potenza (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 10)

Allenamento al chiuso

È possibile disattivare il GPS durante l'allenamento al chiuso o per limitare il consumo della batteria.

NOTA: qualsiasi modifica apportata all'impostazione GPS viene salvata nel profilo attivo. È possibile creare profili attività personalizzati per ciascun tipo di attività in bici (*Aggiornamento del profilo attività*, pagina 14).

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Modo GPS** > **Disatt.**.

   Quando il GPS è disattivato, la distanza e la velocità non sono disponibili a meno che non si disponga di un sensore opzionale che invii tali dati al dispositivo (ad esempio un sensore di velocità o cadenza).

navigazione

Le funzioni e le impostazioni di navigazione si applicano anche ai percorsi di navigazione (*Percorsi*, pagina 3) e ai segmenti (*Segmenti*, pagina 4).

- Posizioni (*Posizioni*, pagina 7)
- Impostazioni della mappa (*Impostazioni della mappa*, pagina 14)

Posizioni

L'unità consente di registrare e salvare più posizioni.

Salvataggio della posizione

Prima di poter salvare una posizione, è necessario eseguire la ricerca satelliti.

Per posizione si intende un punto registrato e salvato in memoria. Se si desidera ricordare punti di riferimento o tornare a un punto specifico, è possibile salvare una posizione.

1 Iniziare una corsa in bici.
2 Selezionare > **Salva posizione** > **OK**.

Navigazione verso una posizione salvata

Prima di poter navigare verso una posizione salvata, è necessario acquisire i segnali satellitari.

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Posizioni**.
2 Selezionare una posizione.
3 Selezionare **Mappa**.
4 Selezionare **Vai**.

Modifica delle posizioni

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Posizioni**.
2 Selezionare una posizione.
3 Selezionare un dettaglio della posizione.

   Ad esempio, selezionare Modifica quota per immettere una quota nota relativa alla posizione.
4 Modificare il valore e selezionare ✓.

Eliminazione di una posizione

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Posizioni**.
2 Selezionare una posizione.
3 Selezionare **Elimina posizione** > **OK**.

Impostazione della quota

Se si dispone di dati di quota accurati per la posizione attuale, è possibile calibrare manualmente l'altimetro sul dispositivo.

1 Iniziare una corsa in bici.
2 Selezionare > **Imposta quota**.
3 Immettere la quota, quindi selezionare ✓.

Ingrandire/ridurre la visualizzazione della mappa

1 Iniziare una corsa in bici.
2 Selezionare ▼ per visualizzare la mappa.
3 Selezionare > **Zoom mappa avanti/indietro**.
4 Selezionare un'opzione:
   - Attivare **Zoom automatico** per impostare automaticamente un livello di zoom per la mappa.
   - Disattivare **Zoom automatico** per ingrandire o ridurre manualmente la visualizzazione.
5 Se necessario, selezionare **Imposta livello zoom**.
6 Selezionare un'opzione:
   - Per ingrandire manualmente la visualizzazione, selezionare ▲.
   - Per ridurre manualmente la visualizzazione, selezionare ▼.
7 Selezionare per salvare il livello di zoom (opzionale).

Sensori ANT+

Il dispositivo può essere utilizzato con i sensori ANT+ wireless. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a http://buy.garmin.com.

Come indossare la fascia cardio

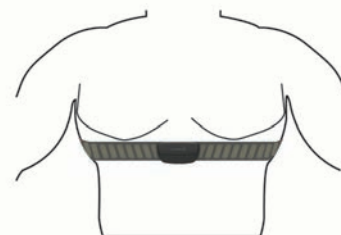
NOTA: se non si dispone di una fascia cardio, ignorare questa sezione.

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

1 Inserire e fissare il modulo della fascia cardio (1) all'elastico.

   I logo Garmin (sul modulo e sull'elastico) devono trovarsi con il lato destro rivolto verso l'alto.
2 Inumidire gli elettrodi (2) e i rivestimenti protettivi (3) sul retro dell'elastico per garantire la massima aderenza tra il torace e il trasmettitore.

3 Avvolgere l'elastico intorno al torace, quindi collegare il gancio dell'elastico (4) al passante (5).

   NOTA: le etichette non devono piegarsi.

   I logo Garmin devono trovarsi con il lato destro rivolto verso l'alto.
4 Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) dalla fascia cardio.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

SUGGERIMENTO: se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, consultare i suggerimenti per la risoluzione dei problemi (*Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati*, pagina 9).

Avviso recupero

È possibile utilizzare il dispositivo Garmin associato alla fascia cardio per visualizzare il tempo rimanente al recupero totale prima dello sforzo successivo. La funzione di avviso recupero include il tempo di recupero e il controllo recupero. La tecnologia di avviso recupero viene fornita e supportata da Firstbeat.

Controllo recupero: il controllo del recupero fornisce un'indicazione in tempo reale dello stato del recupero nei primi minuti di un'attività.

Tempo di recupero: il tempo di recupero viene visualizzato immediatamente dopo un'attività. Viene avviato un conto alla rovescia che indica il tempo rimanente allo sforzo successivo.

Attivazione dell'avviso recupero

Prima di poter utilizzare la funzione di avviso recupero, è necessario indossare la fascia cardio e associarla al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 10). Se il dispositivo viene fornito con una fascia cardio, i dispositivi sono già associati. Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 14), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 8).

1. Selezionare **Menu** > **Statistiche personali** > **Avviso recupero** > **Attiva**.
2. Iniziare una corsa in bici.

   Entro i primi minuti della pedalata, viene visualizzato un controllo del recupero, che mostra lo stato del recupero in tempo reale.
3. Dopo la pedalata, selezionare **Salva corsa**.

   Viene visualizzato il tempo di recupero. Il tempo massimo è 4 giorni e il tempo minimo è 6 ore.

Info sulle stime del VO2 max

Il VO2 max è il volume massimo di ossigeno (in millilitri) che è possibile consumare al minuto per chilogrammo di peso corporeo al massimo delle prestazioni. Più semplicemente, il VO2 max è un'indicazione delle prestazioni atletiche e deve aumentare quando il livello di forma fisica migliora. Le stime relative al VO2 max. vengono fornite e supportate da Firstbeat. È possibile utilizzare il dispositivo Garmin associato a una fascia cardio e a un sensore di potenza compatibile per visualizzare il VO2 max stimato per il ciclismo.

Come ottenere il VO2 massimo stimato

Prima di poter visualizzare il VO2 massimo stimato, è necessario indossare la fascia cardio, installare il contatore di potenza e associarli al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 10). Se il dispositivo viene fornito con una fascia cardio, i dispositivi sono già associati. Per ottenere la stima più precisa, completare l'impostazione del profilo utente (*Impostazione del profilo utente*, pagina 14), quindi impostare la frequenza cardiaca massima (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 8).

NOTA: la stima potrebbe sembrare imprecisa all'inizio. Il dispositivo richiede alcune corse in bici per raccogliere dati sulla prestazioni di ciclismo.

1. Pedalare all'aperto a un'intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.
2. Dopo la pedalata, selezionare **Salva corsa**.
3. Selezionare **Menu** > **Statistiche personali** > **VO2 max**.

Il VO2 massimo stimato appare come numero e posizione sull'indicatore colorato.

Colore	Livello
Viola	Superiore
Blu	Eccellente
Verde	Buono
Arancione	Sufficiente
Rosso	Scarso

I dati e le analisi del VO2 massimo vengono forniti con l'autorizzazione del The Cooper Institute®. Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni standard relative al VO2 massimo*, pagina 20) e visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Suggerimenti per ottenere le stime del VO2 massimo per le attività di ciclismo

La correttezza e la precisione del calcolo del VO2 massimo migliora se la pedalata è sostenuta e moderatamente potente e se i valori di frequenza cardiaca e di potenza non variano di molto.

- Prima della corsa in bici, verificare che il dispositivo, la fascia cardio e il sensore di potenza funzionino correttamente, che siano associati e che la batteria sia carica.
- Durante una corsa in bici di 20 minuti, mantenere la frequenza cardiaca su un valore del 70% rispetto a quello della frequenza cardiaca massima.
- Durante la corsa in bici di 20 minuti, mantenere una potenza in uscita costante.
- Evitare i terreni ondulati.
- Evitare di correre in gruppi dove si crea molta scia.

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. È possibile regolare manualmente le zone di frequenza cardiaca in base ai propri obiettivi (*Obiettivi di forma fisica*, pagina 9). Per ottenere un calcolo preciso del consumo di calorie durante l'attività, impostare la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo e le zone di frequenza cardiaca.

1. Selezionare **Menu** > **Statistiche personali** > **Zone di allenamento** > **Zone cardio**.
2. Immettere i valori per la frequenza cardiaca massima e la frequenza cardiaca a riposo.

   I valori delle zone vengono aggiornati automaticamente; tuttavia, è anche possibile modificarli manualmente.
3. Selezionare **In base a:**.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
   - Selezionare **% Max** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.
   - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della frequenza cardiaca a riposo.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (*Calcolo delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 20) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Inumidire nuovamente gli elettrodi e i rivestimenti protettivi (se presenti).
- Stringere l'elastico sul torace.
- Riscaldarsi per 5 - 10 minuti.
- Seguire le istruzioni di manutenzione (*Manutenzione della fascia cardio*, pagina 17).
- Indossare una maglietta di cotone o inumidire completamente entrambi i lati dell'elastico.

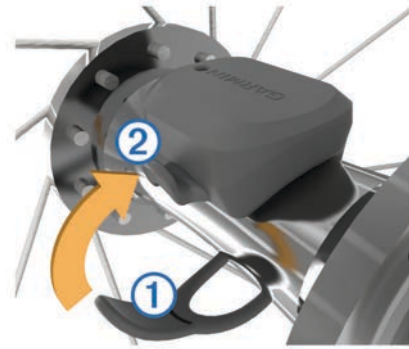
  Tessuti sintetici a contatto con la fascia cardio possono creare elettricità statica che potrebbe interferire con i segnali della frequenza cardiaca.
- Allontanarsi dalle sorgenti che possono interferire con la fascia cardio.

  Le sorgenti di interferenza possono includere campi elettromagnetici potenti, alcuni sensori wireless da 2,4 GHz, cavi elettrici ad alta tensione, motori elettrici, forni, forni a microonde, telefoni cordless da 2,4 GHz e punti di accesso LAN wireless.

Installazione del sensore della velocità

NOTA: se non si dispone di questo sensore, è possibile ignorare questa sezione.

SUGGERIMENTO: Garmin consiglia di fissare la bici su un supporto durante l'installazione del sensore.

1. Posizionare il sensore della velocità sulla parte superiore del mozzo della ruota.
2. Avvolgere il cinturino ① intorno al mozzo della ruota e collegarlo al gancio ② sul sensore.

   Il sensore può essere inclinato se installato su un mozzo asimmetrico. Ciò non influisce sul funzionamento.
3. Girare la ruota per verificare l'ingombro.

   Il sensore non deve entrare in contatto con altre parti della bici.

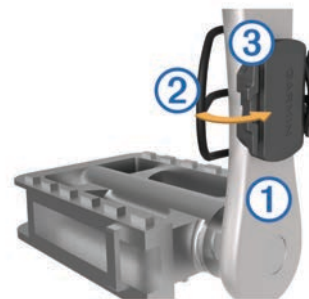
   NOTA: il LED lampeggia in verde per cinque secondi per indicare l'attività dopo due rotazioni.

Installazione del sensore della cadenza

NOTA: se non si dispone di questo sensore, è possibile ignorare questa sezione.

SUGGERIMENTO: Garmin consiglia di fissare la bici su un supporto durante l'installazione del sensore.

1. Selezionare la dimensione della banda elastica adatta alla pedivella ①.

   La banda elastica selezionata deve essere la più piccola in grado di allungarsi da una parte all'altra della pedivella.
2. Sul lato non di spinta, posizionare il lato piatto del sensore della cadenza sulla parte interna della pedivella.
3. Avvolgere le bande ② intorno alla pedivella e collegarle ai ganci ③ sul sensore.

4. Ruotare la pedivella per verificare l'ingombro.

   Il sensore e le bande non devono entrare in contatto con i componenti della bici o della scarpa.

   NOTA: il LED lampeggia in verde per cinque secondi per indicare l'attività dopo due rotazioni.
5. Effettuare un test pedalando per 15 minuti ed esaminare il sensore e le bande per assicurarsi che non vi siano segni di danno.

Info sui sensori di velocità e cadenza

I dati relativi alla cadenza rilevati dal sensore di cadenza vengono sempre registrati. Se non sono stati associati sensori di velocità e cadenza al dispositivo, i dati GPS vengono utilizzati per calcolare la velocità e la distanza.

La cadenza è la frequenza della pedalata o rotazione misurata dal numero di rotazioni della pedivella al minuto (rpm).

Media dati per cadenza o potenza

L'impostazione media dati diversa da zero è disponibile se ci si allena con un sensore di cadenza o potenza opzionale.

L'impostazione predefinita esclude i valori uguali a zero riscontrati quando non si pedala.

È possibile modificare il valore di questa impostazione (*Impostazioni di registrazione dei dati*, pagina 16).

Associazione dei sensori ANT+

Per poter effettuare l'associazione è necessario indossare la fascia cardio o installare il sensore.

L'associazione è il collegamento di sensori wireless ANT+, ad esempio una fascia cardio, con il dispositivo Garmin.

1 Posizionare il dispositivo entro la portata di 3 m (10 piedi) dal sensore.

   NOTA: mantenersi a 10 m (33 piedi) dai sensori ANT+ di altri corridori durante l'associazione.
2 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sensori** > **Aggiungi sensore**.
3 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare un tipo di sensore.
   - Selezionare **Ricerca tutto** per cercare tutti i sensori nelle vicinanze.

   Viene visualizzato un elenco dei sensori disponibili.
4 Selezionare uno o più sensori da associare al dispositivo.
5 Selezionare **Aggiungi sensore**.

   Una volta associato il sensore al dispositivo, lo stato del sensore passa a Connesso. È possibile personalizzare un campo dati per visualizzare i dati del sensore.

Allenarsi con i sensori di potenza

- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports per un elenco di sensori ANT+ compatibili con il dispositivo (ad esempio Vector™).
- Per ulteriori informazioni, vedere il Manuale Utente del sensore di potenza.
- Regolare le zone di potenza in modo che corrispondano ai propri obiettivi e capacità (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 10).
- Utilizzare gli avvisi di intervallo per ricevere una notifica quando si raggiunge una zona di potenza specifica (*Impostazione degli avvisi di intervallo*, pagina 14).
- Personalizzare i campi dei dati di potenza (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 14).

Impostazione delle zone di potenza

I valori di queste zone sono valori predefiniti e potrebbero non corrispondere alle capacità personali dell'utente. È possibile regolare le zone manualmente sul dispositivo o utilizzare Garmin Connect. Se si conosce il proprio valore della soglia di potenza (FTP), è possibile inserirlo e lasciare che sia il software a calcolare automaticamente le zone di potenza.

1 Selezionare **Menu** > **Statistiche personali** > **Zone di allenamento** > **Zone potenza**.
2 Immettere il valore FTP.
3 Selezionare **In base a:**.
4 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **watt** per visualizzare e modificare le zone in watt.
   - Selezionare **% soglia di potenza** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della soglia di potenza.

Calibrazione del sensore di potenza

Prima di calibrare il sensore di potenza, è necessario installarlo, associarlo al dispositivo e attivare la registrazione dei dati.

Per istruzioni sulla calibrazione specifiche per il sensore di potenza in uso, fare riferimento alle istruzioni del produttore.

1 Selezionare **Menu** > **Allenamento** > **Sensori**.
2 Selezionare il sensore di potenza.
3 Selezionare **Calibra**.
4 Tenere attivo il sensore di potenza pedalando finché non viene visualizzato il messaggio.
5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Potenza basata sui pedali

Vector misura la potenza basata sui pedali.

Vector misura la forza applicata alcune centinaia di volte al secondo. Vector misura anche la cadenza o la velocità di rotazione dei pedali. Misurando la forza, la direzione della forza, la rotazione della pedivella e il tempo, Vector è in grado di determinare la potenza (in watt). Poiché Vector misura la potenza della gamba destra e sinistra indipendentemente, è in grado di segnalare il bilanciamento della potenza tra destra e sinistra.

NOTA: il sistema Vector S non fornisce il bilanciamento della potenza destra-sinistra.

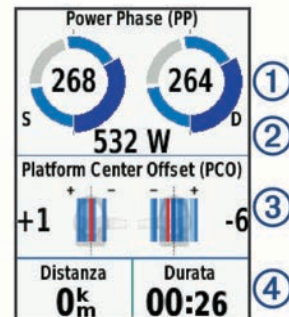
Dinamiche di ciclismo

Le metriche delle dinamiche di ciclismo misurano il modo in cui viene applicata la potenza tramite la pedalata e dove la potenza viene prodotta sul pedale, consentendo di conoscere il proprio modo di pedalare. Conoscere come e dove si produce potenza consente di allenarsi in modo più efficace e di valutare le proprie prestazioni in bici.

Uso delle dinamiche di ciclismo

Prima di poter utilizzare le dinamiche di ciclismo, è necessario associare il sensore di potenza Vector al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 10).

NOTA: la registrazione delle dinamiche di ciclismo utilizza ulteriore memoria del dispositivo.

1 Iniziare una corsa in bici.
2 Scorrere la schermata delle dinamiche di ciclismo per visualizzare il picco della power phase ①, il totale della power phase ② e l'offset dal centro del pedale ③.

3 Se necessario, selezionare > **Campi dati** per modificare un campo dati (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 14).

   NOTA: i due campi dati in fondo alla schermata ④ possono essere personalizzati.

È possibile inviare la corsa all'account Garmin Connect per visualizzare ulteriori dati sulle dinamiche di ciclismo (*Invio della corsa a Garmin Connect*, pagina 12).

Dati Power Phase

Power phase è l'area della pedalata (tra l'angolo della pedivella iniziale e l'angolo della pedivella finale) in cui viene prodotta la potenza positiva.

Platform Center Offset

Il platform center offset è la posizione dal centro del pedale in cui viene applicata la forza.

Aggiornamento del software Vector utilizzando il dispositivo Edge

Prima di poter aggiornare il software, è necessario associare il dispositivo Edge al sistema Vector.

1 Inviare i dati della corsa all'account Garmin Connect (*Invio della corsa a Garmin Connect*, pagina 12).

  Garmin Connect cerca automaticamente aggiornamenti software e li invia al dispositivo Edge.

2 Posizionare il dispositivo Edge entro la portata (3 m) del sensore.

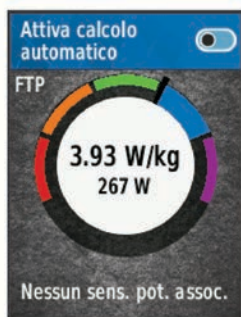
3 Ruotare la pedivella alcune volte. Il dispositivo Edge richiede di installare gli aggiornamenti software in sospeso.

4 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Calcolare la soglia di potenza (FTP) stimata

Per fornire una stima della soglia di potenza (FTP), il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Per ottenere un valore FTP più preciso, effettuare un test dell'FTP utilizzando un sensore di potenza associato (*Effettuare un test dell'FTP*, pagina 11).

Selezionare **Menu** > **Statistiche personali** > **FTP**.

L'FTP stimata viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.

Viola	Superiore
Blu	Eccellente
Verde	Buono
Arancione	Sufficiente
Rosso	Non allenato

Per ulteriori informazioni, consultare l'appendice (*Valutazioni FTP*, pagina 20).

Effettuare un test dell'FTP

Prima di poter effettuare un test per stabilire la soglia di potenza (FTP), è necessario installare un sensore di potenza e associarlo al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 10).

1 Selezionare **Menu** > **Statistiche personali** > **FTP** > **Test FTP** > **Vai**.

2 Selezionare ▶ per avviare il timer.

  Dopo aver iniziato una corsa, il dispositivo visualizza ciascuna fase del test, il traguardo e i dati di potenza attuale. Viene visualizzato un messaggio quando il test è completato.

3 Selezionare ▶ per interrompere il timer.

4 Selezionare **Salva corsa**.

  L'FTP viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.

Calcolo automatico dell'FTP

Prima di poter calcolare automaticamente la soglia di potenza (FTP), è necessario installare un sensore di potenza e associarlo al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 10).

1 Pedalare all'aperto a un'intensità costante e sostenuta per almeno 20 minuti.

2 Dopo la pedalata, selezionare **Salva corsa**.

3 Selezionare **Menu** > **Statistiche personali** > **FTP**.

  L'FTP viene visualizzata come valore misurato in watt per chilogrammo, la potenza generata viene calcolata in watt e viene mostrata una posizione sull'indicatore colorato.

Uso dei cambi Shimano® Di2™

Prima di poter utilizzare i cambi elettronici Di2, è necessario associarli al dispositivo (*Associazione dei sensori ANT+*, pagina 10). È possibile personalizzare i campi dati Di2 opzionali (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 14). Il dispositivo Edge visualizza i valori di regolazione correnti quando il sensore è in modalità di regolazione.

Uso della bilancia

Se si dispone di una bilancia compatibile ANT+, il dispositivo può leggere i dati dalla bilancia.

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sensori** > **Aggiungi sensore** > **Bilancia**.

  Viene visualizzato un messaggio quando viene individuata la bilancia.

2 Posizionarsi sulla bilancia quando viene indicato.

  NOTA: se si utilizza una bilancia Body Composition, togliere le scarpe e le calze per garantire che tutti i parametri corporei vengano letti e registrati.

3 Scendere dalla bilancia quando viene indicato.

  SUGGERIMENTO: se si verifica un errore, scendere dalla bilancia. Salire sulla bilancia quando viene indicato.

Cronologia

La cronologia include il tempo, la distanza, le calorie, la velocità, i dati sui giri, la quota e le informazioni sul sensore ANT+ opzionale.

NOTA: la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

Quando la memoria del dispositivo è piena, viene visualizzato un messaggio. Il dispositivo non elimina o sovrascrive automaticamente la cronologia. Caricare periodicamente la cronologia sul dispositivo Garmin Connect, per tenere traccia di tutti i dati relativi alle corse.

Visualizzazione della corsa

1 Selezionare **Menu** > **Cronologia** > **Corse**.

2 Selezionare una corsa.

3 Selezionare un'opzione.

Visualizzazione del tempo in ciascuna zona di allenamento

Prima di poter visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di allenamento, è necessario associare il dispositivo a una fascia cardio o a un sensore di potenza compatibile, completare un'attività e salvare l'attività.

Visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di frequenza cardiaca e potenza aiuta a regolare l'intensità dell'allenamento. È possibile configurare le zone di potenza (*Impostazione delle zone di potenza*, pagina 10) e le zone di frequenza cardiaca (*Impostazione delle zone di frequenza cardiaca*, pagina 8) in base ai propri obiettivi e capacità. È possibile personalizzare un campo dati per visualizzare il tempo trascorso nelle zone di allenamento durante una corsa (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 14).

1 Selezionare **Menu** > **Cronologia** > **Corse**.

2 Selezionare una corsa.
3 Selezionare **Tempo in zona**.
4 Selezionare un'opzione.

Eliminazione corse

1 Selezionare **Menu** > **Cronologia** > **Corse** > **Elimina**.
2 Selezionare una o più corse da eliminare.
3 Selezionare **Elimina corse** > **OK**.

Visualizzazione dei totali dei dati

È possibile visualizzare i dati totali salvati sul dispositivo, compresi il numero di corse, il tempo, la distanza e le calorie.

1 Selezionare **Menu** > **Cronologia** > **Totali**.
2 Selezionare un'opzione per visualizzare i totali di un profilo attività.

Eliminazione dei totali dei dati

1 Selezionare **Menu** > **Cronologia** > **Totali** > **Elimina totali**.
2 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Elimina tutti i totali** per eliminare tutti i totali dei dati dalla cronologia.
   - Selezionare un profilo attività per eliminare i totali dei dati accumulati per un singolo profilo.

   NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.
3 Selezionare **OK**.

Invio della corsa a Garmin Connect

AVVERTENZA

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente la porta USB, il cappuccio protettivo e l'area circostante prima di caricare l'unità o collegarla a un computer.

1 Sollevare il cappuccio protettivo ① dalla porta USB ②.

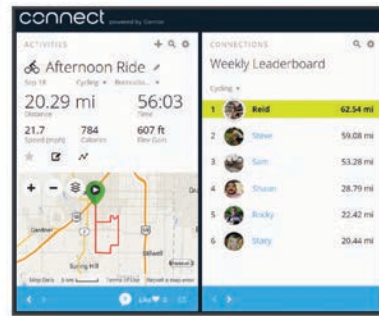
2 Inserire il connettore più piccolo del cavo USB nella porta USB del dispositivo.
3 Collegare l'estremità più grande del cavo USB alla porta USB del computer.
4 Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.
5 Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo www.garminconnect.com/start.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla su Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, quota, frequenza cardiaca, calorie bruciate, cadenza, una visione dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.

Pianificazione degli allenamenti: è possibile scegliere un obiettivo di fitness e caricare una delle pianificazione giornaliere degli allenamenti.

Condivisione delle attività: è possibile collegarsi agli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

Funzioni di connettività Bluetooth®

Il dispositivo Edge è dotato di funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone o il dispositivo fitness compatibile. Alcune funzioni richiedono di installare Garmin Connect per dispositivi mobili sullo smartphone. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/intosports/apps.

NOTA: il dispositivo deve essere collegato allo smartphone Bluetooth per usufruire di alcune funzioni.

LiveTrack: consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i propri dati in tempo reale su una pagina di rilevamento Garmin Connect.

Caricamenti delle attività su Garmin Connect: consente di inviare automaticamente la propria attività a Garmin Connect non appena si finisce di registrarla.

Download dei percorsi e degli allenamenti da Garmin Connect: consente di ricercare le attività in Garmin Connect utilizzando il proprio smartphone e di inviarle al dispositivo.

Trasferimenti da dispositivo a dispositivo: consente di trasferire file in modalità wireless su un altro dispositivo Edge compatibile.

Interazioni con i social media: consente di pubblicare un aggiornamento sul sito Web del proprio social media preferito quando si carica un'attività su Garmin Connect.

Aggiornamenti meteo: consente di ricevere sul dispositivo le informazioni e gli avvisi sulle condizioni meteorologiche in tempo reale.

Notifiche: consente di visualizzare le notifiche e i messaggi del telefono sul dispositivo.

Associazione dello smartphone

1 Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports/apps e scaricare l'app Garmin Connect sullo smartphone.
2 Mantenere lo smartphone a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dal dispositivo.
3 Nel dispositivo, selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Bluetooth** > **Attiva** > **Associa smartphone** e seguire le istruzioni visualizzate.
4 Nello smartphone, aprire l'app Garmin Connect Mobile e seguire le istruzioni visualizzate per connettere un dispositivo.

Le istruzioni vengono fornite durante la configurazione iniziale o sono disponibili nella guida dell'applicazione Garmin Connect per smartphone.

5 Nel dispositivo, selezionare **Associa dispositivo Bluetooth Smart** e segui le istruzioni visualizzate per attivare le notifiche del telefono su uno smartphone compatibile (opzionale).

   NOTA: le notifiche del telefono richiedono uno smartphone compatibile dotato della tecnologia wireless Bluetooth Smart. Per informazioni sulla compatibilità, visitare il sito Web www.garmin.com/ble

Trasferimento di file a un altro dispositivo Edge

È possibile trasferire percorsi, segmenti e allenamenti in modalità wireless da un dispositivo Edge compatibile a un altro che utilizza la tecnologia Bluetooth.

1 Accendere entrambi i dispositivi Edge e posizionarli a una distanza di massimo 3 m l'uno dall'altro.
2 Nel dispositivo che contiene i file, selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Trasferimenti dispositivo** > **Condividi file**.
3 Selezionare un tipo di file da condividere.
4 Selezionare uno o più file da trasferire.
5 Nel dispositivo che riceve i file, selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Trasferimenti dispositivo**.
6 Selezionare una connessione nelle vicinanze.
7 Selezionare uno o più file da ricevere.

Viene visualizzato un messaggio su entrambi i dispositivi al termine del trasferimento dei file.

Registrazione dei dati

Il dispositivo utilizza la funzione di registrazione intelligente, che consente di registrare i punti chiave dove si verificano modifiche di direzione, velocità o frequenza cardiaca.

Quando viene associato un sensore di potenza, il dispositivo registra i punti ogni secondo. La registrazione dei punti ogni secondo fornisce una traccia estremamente dettagliata e utilizza una maggiore quantità di memoria.

Per informazioni sulla media dati per cadenza e potenza, vedere *Media dati per cadenza o potenza*, pagina 9.

Gestione dei dati

NOTA: il dispositivo non è compatibile con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e Mac® OS 10.3 e versioni precedenti.

Collegamento del dispositivo al computer

AVVERTENZA

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente la porta USB, il cappuccio protettivo e l'area circostante prima di caricare l'unità o collegarla a un computer.

1 Sollevare il cappuccio protettivo dalla porta mini-USB.
2 Collegare l'estremità più piccola del cavo USB alla porta mini-USB.
3 Collegare l'estremità più grande del cavo USB alla porta USB del computer.

   Il dispositivo viene visualizzato come unità rimovibile in Risorse del computer sui computer Windows e come volume installato sui computer Mac.

Trasferimento di file al dispositivo

1 Collegare il dispositivo al computer.

   Sui computer Windows, il dispositivo viene visualizzato come unità rimovibile o come dispositivo portatile. Sui computer Mac, il dispositivo viene visualizzato come volume installato.

   NOTA: in alcuni computer dotati di più unità di rete, è possibile che le unità del dispositivo non vengano visualizzate correttamente. Per informazioni sulle modalità di collegamento delle unità, fare riferimento alla documentazione del sistema operativo.

2 Sul computer, aprire la cartella da cui si desidera copiare i file.
3 Selezionare un file.
4 Selezionare **Modifica** > **Copia**.
5 Aprire il dispositivo portatile, l'unità o il volume per il dispositivo.
6 Cercare una cartella.
7 Selezionare **Modifica** > **Incolla**.

   Il file viene visualizzato nell'elenco dei file nella memoria del dispositivo.

Eliminazione dei file

AVVERTENZA

Se non si è certi della funzione di un file, non eliminarlo. La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

1 Aprire l'unità o il volume **Garmin**.
2 Se necessario, aprire una cartella o un volume.
3 Selezionare un file.
4 Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

Scollegamento del cavo USB

Se il dispositivo è collegato al computer come unità o volume rimovibile è necessario scollegarlo dal computer in modo sicuro per evitare perdite di dati. Se il dispositivo è collegato al computer Windows come dispositivo portatile, non è necessario scollegarlo in modo sicuro.

1 Eseguire un'operazione:
   - Per i computer Windows, selezionare l'icona di **rimozione sicura dell'hardware** nella barra delle applicazioni e selezionare il dispositivo.
   - Per i computer Mac, trascinare l'icona del volume nel Cestino.
2 Scollegare il cavo dal computer.

Personalizzazione del dispositivo

Profili

Con Edge sono disponibili diverse opzioni per la personalizzazione del dispositivo, ad esempio i profili. Impostando i profili è possibile ottimizzare il dispositivo in base al tipo di utilizzo. Ad esempio, è possibile creare diverse impostazioni e visualizzazioni per gli allenamenti e le attività in mountain bike.

Quando si utilizza un profilo e si modificano impostazioni quali i campi dati o le unità di misura, le modifiche vengono salvate automaticamente nel profilo.

Profili attività: è possibile creare profili attività per ogni tipo di attività in bicicletta. Ad esempio, è possibile creare un profilo attività separato per l'allenamento, la gara e per le attività in mountain bike. Il profilo attività include le pagine dati personalizzate, i totali delle attività, gli avvisi, le zone di allenamento (ad esempio la frequenza cardiaca e la velocità), le impostazioni per l'allenamento (ad esempio Auto Pause® e Auto Lap®) e le impostazioni di navigazione.

Profilo utente: è possibile aggiornare le impostazioni di sesso, età, peso, altezza e atleta. Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti della corsa.

Impostazione del profilo utente

è possibile aggiornare le impostazioni di sesso, età, peso, altezza e atleta. Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti della corsa.

1. Selezionare **Menu** > **Statistiche personali** > **Profilo utente**.
2. Selezionare un'opzione.

Info sugli atleti

Un atleta è una persona che si allena con costanza da molti anni (eccetto nei periodi di riposo dovuti a piccoli infortuni) e ha una frequenza cardiaca a riposo di 60 battiti al minuto (bpm) o inferiore.

Informazioni sulle impostazioni per l'allenamento

Le seguenti opzioni e impostazioni consentono di personalizzare il dispositivo in base alle esigenze di allenamento. Queste impostazioni vengono salvate su un profilo attività. Ad esempio, è possibile impostare allarmi orari per il profilo della corsa e impostare l'attivazione della posizione Auto Lap per il profilo delle attività in mountain bike.

Aggiornamento del profilo attività

È possibile personalizzare dieci profili attività. È possibile personalizzare le impostazioni e i campi dati per un'attività o un viaggio particolare.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare un profilo.
   - Selezionare **Crea nuovo** per aggiungere un nuovo profilo.
3. Se necessario, modificare il nome e il colore relativi al profilo.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Pagine Dati** per personalizzare pagine e campi dati (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 14).
   - Selezionare **Modo GPS** per spegnere il GPS (*Allenamento al chiuso*, pagina 7) o modificare l'impostazione dei satelliti (*Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti*, pagina 14).
   - Selezionare **Mappa** per personalizzare le impostazioni mappa (*Impostazioni della mappa*, pagina 14).
   - Selezionare **Avvisi** per personalizzare gli avvisi di allenamento (*Avvisi*, pagina 14).
   - Selezionare **Funzioni automatiche** > **Auto Lap** per impostare la modalità di attivazione dei Lap (*Contrassegno dei Lap in base alla posizione*, pagina 15).
   - Selezionare **Funzioni automatiche** > **Auto Pause** per modificare l'impostazione che consente di mettere automaticamente in pausa il timer (*Uso di Auto Pause*, pagina 15).
   - Selezionare **Funzioni automatiche** > **Sospensione auto** per impostare automaticamente la modalità di sospensione dopo cinque minuti di inattività (*Uso della sospensione automatica*, pagina 15).
   - Selezionare **Funzioni automatiche** > **Scorrimento automatico** per personalizzare la visualizzazione delle pagine dati quando il timer è in esecuzione (*Uso della funzione Scorrimento automatico*, pagina 15).
   - Selezionare **Avviso di avvio** per personalizzare la modalità di avviso di avvio (*Modifica dell'avviso di avvio*, pagina 15).

   Tutte le modifiche vengono salvate nel profilo dell'attività.

Personalizzazione delle pagine dati

È possibile personalizzare le pagine dati per ciascun profilo attività.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Pagine Dati**.
4. Selezionare una pagina dati.
5. Se necessario, attivare la schermata dati.
6. Selezionare il numero di campi dati da visualizzare sulla pagina.
7. Selezionare un campo dati per modificarlo.

Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti

Per prestazioni ottimizzate in ambienti difficili e velocizzare la localizzazione delle posizione GPS, è possibile attivare GPS e GLONASS. L'uso del GPS e del GLONASS può ridurre rapidamente la durata della batteria rispetto al solo uso del GPS.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Modo GPS**.
4. Selezionare un'opzione.

Impostazioni della mappa

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**, selezionare un profilo e selezionare **Mappa**.

Orientamento: consente di impostare la visualizzazione della mappa sulla pagina.

Zoom automatico: consente di selezionare automaticamente un livello di zoom per la mappa. Quando è selezionato Disatt., è necessario ingrandire o ridurre la visualizzazione manualmente.

Testo guida: consente di impostare quando visualizzare i comandi di navigazione con indicazioni delle svolte.

Modifica dell'orientamento della mappa

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Mappa** > **Orientamento**.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Nord in alto** per visualizzare il nord nella parte superiore della pagina.
   - Selezionare **Traccia in alto** per visualizzare la direzione corrente di viaggio in alto nella pagina.
   - Selezionare **Modalità 3D** per visualizzare la mappa in tre dimensioni.

Avvisi

È possibile utilizzare gli avvisi per allenarsi in base a obiettivi di tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, cadenza e potenza specifici. Le impostazioni relative agli avvisi vengono salvate con il profilo attività.

Impostazione degli avvisi di intervallo

Se si dispone di una fascia cardio opzionale, un sensore di cadenza o un sensore di potenza, è possibile impostare avvisi di intervallo. Un avviso di intervallo segnala quando la misurazione del dispositivo si trova al di sopra o al di sotto di un intervallo di valori specifici. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che emetta un avviso quando la velocità è inferiore a 40 RPM e superiore a 90 RPM. Inoltre, è possibile utilizzare una zona di allenamento (*Zone di allenamento*, pagina 6)per l'avviso di intervallo.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2. Selezionare un profilo.
3. Selezionare **Avvisi**.

4 Selezionare **Allarme freq. cardiaca**, **Allarme cadenza** o **Allarme potenza**.
5 Se necessario, attivare l'avviso.
6 Immettere i valori minimi e massimi o selezionare le zone.
7 Se necessario, selezionare ✓.

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni audio (*Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo*, pagina 16).

Impostazione di un avviso ripetuto

L'avviso ripetuto segnala tutte le occasioni in cui il dispositivo registra un valore o un intervallo specifico. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo in modo che fornisca un avviso ogni 30 minuti.

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Avvisi**.
4 Selezionare **Allarme tempo**, **Allarme distanza** o **Allarme calorie**.
5 Attivare l'avviso.
6 Immettere un valore.
7 Selezionare ✓.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico se sono attivati i toni audio (*Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo*, pagina 16).

Auto Lap

Contrassegno dei Lap in base alla posizione

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap per contrassegnare automaticamente un Lap su una posizione specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, dopo una lunga salita o uno sprint di allenamento). Durante le corse, è possibile utilizzare l'opzione Per posizione per attivare il contagiri in tutte le posizioni del Lap salvate nella corsa.

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Funzioni automatiche** > **Auto Lap** > **Attivazione Auto Lap** > **Per posizione** > **Lap a**.
4 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Premere solo Lap** per attivare il contagiri ogni volta che si seleziona ⟲ e a ogni passaggio in una delle posizioni indicate.
   - Selezionare **Start & Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS in cui si seleziona ▶ e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene selezionato ⟲.
   - Selezionare **Mark & Lap** per attivare il contagiri nella posizione GPS contrassegnata prima dell'inizio della corsa e in tutte le posizioni della corsa in corrispondenza delle quali viene selezionato ⟲.
5 Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al Laps (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 14).

Contrassegno dei Lap in base alla distanza

È possibile utilizzare la funzione Auto Lap per contrassegnare il automaticamente il Lap su una posizione specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, ogni 10 miglia o 40 chilometri).

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Funzioni automatiche** > **Auto Lap** > **Attivazione Auto Lap** > **Per distanza** > **Lap a**.
4 Immettere un valore.
5 Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al Lap (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 14).

Uso di Auto Pause

È possibile utilizzare la funzione Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma o quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato. Questa funzione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

NOTA: la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Funzioni automatiche** > **Auto Pause**.
4 Se necessario, selezionare **Modalità Auto Pause**.
5 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Quando in sosta** per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma.
   - Selezionare **Velocità personalizzata** per mettere automaticamente in pausa il timer quando la velocità scende al di sotto di un valore specificato.
6 Se necessario, personalizzare i campi dati relativi al tempo (*Personalizzazione delle pagine dati*, pagina 14).
   Nel campo dati Tempo trascorso viene visualizzato il tempo totale, incluso il tempo di pausa.

Uso della sospensione automatica

È possibile utilizzare la funzione Sospensione auto per impostare automaticamente la modalità sospensione dopo 5 minuti di inattività. Durante la modalità sospensione, lo schermo è disattivato e i sensori ANT+, Bluetooth e GPS sono scollegati.

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Funzioni automatiche** > **Sospensione auto**.

Uso della funzione Scorrimento automatico

La funzione Scorrimento automatico consente di scorrere automaticamente tutte le schermate dati dell'allenamento mentre il timer è in esecuzione.

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Funzioni automatiche** > **Scorrimento automatico**.
4 Selezionare una velocità di visualizzazione.

Modifica dell'avviso di avvio

Questa funzione consente di rilevare automaticamente quando il dispositivo ha acquisito il segnale satellitare ed è in movimento. Si tratta di un promemoria per l'avvio del timer che consente di registrare i dati della corsa.

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profili attività**.
2 Selezionare un profilo.
3 Selezionare **Avviso di avvio**.
4 Se necessario, selezionare **Mod. Avviso di avvio**.
5 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Una volta**.
   - Selezionare **Ripeti** > **Ripeti ritardo** per modificare il tempo trascorso il quale viene ripetuto il promemoria.

Impostazioni Bluetooth

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Bluetooth**.

Attiva: consente di attivare la tecnologia wireless Bluetooth.

NOTA: le altre impostazioni Bluetooth vengono visualizzate solo quando la tecnologia wireless Bluetooth è attivata.

Nome abbreviato: consente di immettere un nome abbreviato che identifica i dispositivi con tecnologia wireless Bluetooth.

Associa smartphone: consente di collegare il dispositivo a uno smartphone Bluetooth compatibile. Questa impostazione consente di utilizzare le funzioni di connettività Bluetooth, incluso LiveTrack e i caricamenti di attività su Garmin Connect.

Associa dispositivo Bluetooth Smart: consente di connettere il dispositivo con uno smartphone compatibile dotato della tecnologia wireless Bluetooth Smart. Questa impostazione consente di utilizzare le funzioni di chiamata ed SMS.

NOTA: questa impostazione compare solo dopo che il dispositivo viene associato a uno smartphone compatibile dotato della tecnologia wireless Bluetooth Smart.

Avv. chiam. e msg testo: consente di attivare le notifiche del telefono provenienti dallo smartphone compatibile.

Chiamate perse e SMS: visualizza le notifiche relative alle chiamate perse dallo smartphone compatibile.

Impostazioni del sistema

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema**.

- Impostazioni di visualizzazione (*Impostazioni dello schermo*, pagina 16)
- Impostazioni di registrazione dei dati (*Impostazioni di registrazione dei dati*, pagina 16)
- Impostazioni delle unità (*Modifica delle unità di misura*, pagina 16)
- Impostazioni dei toni (*Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo*, pagina 16)
- Impostazioni della lingua (*Modifica della lingua del dispositivo*, pagina 16)

Impostazioni dello schermo

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Schermo**.

Luminosità: consente di impostare l'intensità della retroilluminazione.

Timeout retroillumin.: consente di impostare l'intervallo di tempo prima che la retroilluminazione venga disattivata.

Modo colore: consente di impostare il dispositivo in modo che visualizzi i colori in modalità notturna o diurna. È possibile selezionare l'opzione Auto per consentire al dispositivo di impostare automaticamente i colori in modalità notturna o diurna in base all'ora del giorno.

Acquisiz. scherm.: consente di salvare l'immagine sullo schermo del dispositivo.

Impostazioni di registrazione dei dati

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Registrazione dei dati**.

Intervallo registrazione: consente di controllare la modalità di registrazione dei dati delle attività del dispositivo. L'opzione Intelligente consente di registrare i punti chiave dove si verificano modifiche di direzione, velocità o frequenza cardiaca. L'opzione 1 sec consente di registrare i punti ogni secondo. Crea una registrazione molto dettagliata dell'attività e aumenta la dimensione del file di attività memorizzato.

Cadenza media: consente di controllare se il dispositivo include i valori zero per i dati di cadenza visualizzati quando non si sta pedalando (*Media dati per cadenza o potenza*, pagina 9).

Potenza media: consente di controllare se il dispositivo include i valori zero per i dati di potenza visualizzati quando non si sta pedalando (*Media dati per cadenza o potenza*, pagina 9).

Modifica delle unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza e velocità, quota, temperatura, peso, formato posizione e formato orario.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Unità**.
2. Selezionare un tipo di misurazione.
3. Selezionare un'unità di misura per l'impostazione.

Attivazione e disattivazione dei toni del dispositivo

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Toni**.

Modifica della lingua del dispositivo

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Lingua**.

Modifica delle impostazioni di configurazione

È possibile modificare tutte le impostazioni definite durante la configurazione iniziale.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Reset dispositivo** > **Impostazione iniziale**.
2. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Fusi orari

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente.

Info sul dispositivo

Caratteristiche tecniche

Caratteristiche tecniche di Edge

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	15 ore, uso tipico
Temperatura operativa	Da -20º a 60 ºC (da -4º a 140 ºF)
Temperatura di ricarica	Da 0º a 45 °C (da 32º a 113 °F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz, protocollo di comunicazione wireless ANT+ Tecnologia wireless Bluetooth Smart
Classificazione di impermeabilità	IEC 60529 IPX7*

*Il dispositivo resiste all'esposizione accidentale all'acqua fino a 1 m per 30 min. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Caratteristiche tecniche della fascia cardio

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 volt
Durata della batteria	Fino a 4,5 anni a 1 ora/giorno
Impermeabilità	3 ATM* **NOTA:** questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.
Temperatura operativa	Da -5° a 50°C (da 23° a 122°F)
Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 30 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Caratteristiche tecniche dei sensori di velocità e cadenza

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 volt
Durata della batteria	Circa 12 mesi (1 ora al giorno)
Gamma temperature di funzionamento	Da -20º a 60 ºC (da -4º a 140 ºF)

Frequenza radio/protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+
Classificazione di impermea-bilità	1 ATM*

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 10 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Manutenzione del dispositivo

AVVERTENZA

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Fissare saldamente il cappuccio protettivo per evitare danni alla porta USB.

Pulizia del dispositivo

1 Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
2 Asciugarlo.

Manutenzione della fascia cardio

AVVERTENZA

Staccare e rimuovere il modulo prima di lavare l'elastico.

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Consultare il sito Web www.garmin.com/HRMcare per istruzioni dettagliate sulla pulizia.
- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Lavare l'elastico ogni sette utilizzi.
- Non inserire l'elastico in asciugatrice.
- Appendere l'elastico o posizionarlo disteso per asciugarlo.
- Per prolungare la durata della fascia cardio, staccare il modulo quando non è in uso.

Batterie sostituibili dall'utente

⚠ ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie.

Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini.

Non mettere mai le batterie in bocca. Nel caso vengano ingoiate, contattare un medico o il centro di controllo veleni locale.

Le batterie a pila di ricambio possono contenere materiale in perclorato, per cui potrebbe essere richiesto un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ AVVISO

Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

1 Rimuovere le quattro viti sul retro del modulo con un cacciavite Phillips piccolo.
2 Rimuovere il coperchio e la batteria.

3 Attendere 30 secondi.
4 Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

   NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
5 Riposizionare il coperchio posteriore e le quattro viti.

   NOTA: non stringere eccessivamente.

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo con il dispositivo.

Sostituzione della batteria del sensore di velocità o cadenza

Il LED lampeggia in rosso per indicare un livello basso di carica della batteria dopo due rotazioni.

1 Individuare il coperchio rotondo della batteria ① sul retro del sensore.

2 Ruotare il coperchio in senso antiorario finché gli indicatori non indicano lo sblocco e il coperchio non è sufficientemente allentato per rimuoverlo.
3 Rimuovere il coperchio e la batteria ②.

   SUGGERIMENTO: è possibile utilizzare del nastro adesivo ③ o un magnete per rimuovere la batteria dal coperchio.

4 Attendere 30 secondi.
5 Inserire la nuova batteria nel coperchio rispettando la polarità.

   NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
6 Ruotare il coperchio in senso orario finché l'indicatore non indica il blocco.

   NOTA: il LED lampeggia in rosso e in verde per alcuni secondi dopo la sostituzione della batteria. Quando il LED lampeggia in verde e poi smette di lampeggiare, il dispositivo è attivo e pronto per inviare i dati.

Risoluzione dei problemi

Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo. In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.

Tenere premuto ⏻ per 10 secondi.

Il dispositivo si reimposta e si accende.

Eliminazione dei dati utente

È possibile ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori di fabbrica predefiniti.

NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente, ma non elimina la cronologia.

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Reset dispositivo** > **Ripristino predefinito** > **OK**.

Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre la retroilluminazione o il timeout della retroilluminazione (*Uso della retroilluminazione*, pagina 2).
- Selezionare l'intervallo di registrazione **Intelligente** (*Impostazioni di registrazione dei dati*, pagina 16).
- Attivare la funzione **Sospensione auto** (*Uso della sospensione automatica*, pagina 15).
- Disattivare la funzione wireless **Bluetooth** (*Impostazioni Bluetooth*, pagina 15).
- Selezionare l'impostazione **GPS** (*Modifica dell'impostazione relativa ai satelliti*, pagina 14).

Miglioramento della ricezione dei satelliti GPS

- Associare il dispositivo a uno smartphone Bluetooth.
  Le informazioni sui satelliti vengono inviate al dispositivo, consentendo la localizzazione rapida dei segnali satellitari.
- Recarsi con il dispositivo in un'area all'aperto, lontano da edifici o alberi alti.
- Rimanere fermi per diversi minuti.

Letture della temperatura

Il dispositivo potrebbe indicare valori di temperatura superiori rispetto alla temperatura dell'aria effettiva, se è esposto direttamente ai raggi solari, tenuto in mano o caricato con un caricabatterie esterno. Inoltre, il dispositivo impiegherà qualche minuto per adattarsi a variazioni significative della temperatura.

Elastici O-Ring

Gli elastici sostitutivi (O-Ring) sono disponibili per il supporto standard in due formati:
- 1,3 × 1,5 × 0,9 poll. AS568-125
- 1,7 × 1,9 × 0,9 poll. AS568-131

NOTA: utilizzare solo fasce di sostituzione EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Visitare il sito Web http://buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID Unità, la versione del software e il contratto di licenza.

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Info**.

Aggiornamento del software

Prima di poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare l'applicazione Garmin Express™.

1. Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
   Quando un nuovo software è disponibile, Garmin Express lo invia al dispositivo.
2. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
3. Non scollegare il dispositivo dal computer durante il processo di aggiornamento.

Assistenza e aggiornamenti

Garmin Express consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin.
- Registrazione del prodotto
- Manuali dei prodotti
- Aggiornamenti software
- Caricamenti dati su Garmin Connect
- Aggiornamenti delle mappe, delle carte o dei campi

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/learningcenter.
- Visitare il sito Web http://buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Appendice

Campi dati

Alcuni campi dati richiedono accessori ANT+ per la visualizzazione dei dati.

Alba: l'ora dell'alba in base alla posizione GPS.

Ascesa totale: la quota totale percorsa dall'ultima reimpostazione.

Bilanc. - Media 3 sec: la media movimento di tre secondi del bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra.

Bilanciamento: il bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra corrente.

Bilanciamento - Lap: il bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra medio per il Lap corrente.

Bilanciamento - Media: il bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra medio per l'attività corrente.

Bilanciamento - Media 10s: la media movimento di 10 secondi del bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra.

Bilanciamento - Media 30s: la media movimento di 30 secondi del bilanciamento di potenza della gamba sinistra/destra.

Cadenza: modalità Ciclistica. Il numero di rotazioni complete della pedivella. Perché vengano visualizzati questi dati, il dispositivo deve essere collegato a un accessorio di misurazione della cadenza.

Cadenza - Lap: modalità Ciclistica. La cadenza media per il Lap corrente.

Cadenza - Media: modalità Ciclistica. La cadenza media per l'attività corrente.

Calorie: la quantità di calorie totali bruciate.

Calorie rimanenti: durante l'allenamento, le calorie restanti rispetto all'obiettivo prefissato.

Combinazione rapporti: il numero di denti sui rapporti anteriori e posteriori della bici rilevato dal sensore ANT+ del Di2.

Contachilometri: una registrazione della distanza percorsa per tutti i viaggi. Il totale non viene cancellato durante la reimpostazione dei dati di viaggio.

Direzione: la direzione in cui ci si sta muovendo.

Discesa totale: la distanza totale percorsa in discesa dall'ultima reimpostazione.

Dist. a succ.: la distanza rimanente al waypoint successivo del percorso. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Distanza: la distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.

Distanza a destinazione: la distanza rimanente alla destinazione finale. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Distanza - Lap: la distanza percorsa durante il Lap corrente.

Distanza punto percorso: la distanza rimanente al punto successivo del percorso.

Distanza rimanente: durante l'allenamento o il percorso, la distanza restante rispetto all'obiettivo prefissato.

Dur. viaggio: il tempo rimanente previsto per il raggiungimento della destinazione. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Durata: il tempo impiegato per l'attività corrente.

Efficienza coppia: la misurazione dell'efficienza della pedalata.

Energia - kJ: lo sforzo accumulato (potenza sviluppata) in kilojoule.

Fase allenamento: durante un allenamento, l'andatura corrente del numero totale di passi.

FC - % FCR: la percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo).

FC - % FCR Lap: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per il Lap corrente.

FC - % FCR media: la percentuale media della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo) per l'attività corrente.

FC - % Max: la percentuale della frequenza cardiaca massima.

FC - % Max Lap: la percentuale media della frequenza cardiaca calcolata sulla massima per il Lap corrente.

FC - Lap: la frequenza cardiaca media per il Lap corrente.

FC - Media: la frequenza cardiaca media per l'attività corrente.

FC - Media % Max: la percentuale media della frequenza cardiaca massima calcolata per l'attività corrente.

FC rimanente: durante l'allenamento, il valore della frequenza cardiaca superiore o inferiore rispetto all'obiettivo prefissato.

FC - Ultimo Lap: la frequenza cardiaca media per l'ultimo Lap completato.

Frequenza cardiaca: la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm). Il dispositivo deve essere collegato a una fascia cardio compatibile.

Grafico FC: un grafico che mostra la zona di frequenza cardiaca attuale (da 1 a 5).

Lap: il numero di Lap completati per l'attività corrente.

Livello batteria: la carica di batteria rimanente.

Livello batteria Di2: la carica rimanente della batteria di un sensore Di2.

Obiettivo potenza: la potenza generata durante un'attività.

Ora del giorno: l'ora del giorno in base alle impostazioni della posizione e dell'ora correnti (formato, fuso orario, ora legale).

PCO: il platform center offset. Il platform center offset è la posizione del pedale in cui viene applicata la forza.

PCO - Lap: la media del platform center offset dal centro della piattaforma per il Lap corrente.

PCO - Media: la media del platform center offset per l'attività corrente.

Pendenza: il calcolo del dislivello (quota) durante la corsa (distanza). Ad esempio, se per ogni 3 m (10 piedi) di salita si percorrono 60 m (200 piedi), la pendenza è del 5%.

Posiz. al punto successivo: il punto successivo del percorso o della corsa.

Posizione a destinazione: l'ultimo punto del percorso o della corsa.

Pot. - % soglia di potenza: la potenza attuale espressa come percentuale della potenza di soglia.

Potenza: La potenza attuale in watt. Il dispositivo deve essere collegato a un sensore di potenza compatibile.

Potenza - IF: Intensity Factor™ per l'attività corrente.

Potenza - Lap: la potenza media per il Lap corrente.

Potenza massima: la potenza massima per l'attività corrente.

Potenza - Massima Lap: la potenza massima per il Lap corrente.

Potenza - Media: la potenza media per l'attività corrente.

Potenza media 10 sec: la media movimento di 10 secondi di potenza sviluppata.

Potenza - Media 30 sec: la media movimento di 30 secondi di potenza sviluppata.

Potenza - Media 3 sec: la media movimento di 3 secondi di potenza sviluppata.

Potenza - NP: Normalized Power™ per l'attività corrente.

Potenza - NP Lap: il Normalized Power medio per il Lap corrente.

Potenza - NP ultimo Lap: il Normalized Power medio per l'ultimo Lap completato.

Potenza segnale GPS: la potenza del segnale satellitare GPS.

Potenza - TSS: Training Stress Score™ per l'attività corrente.

Potenza - Ultimo Lap: la potenza media per l'ultimo Lap completato.

Potenza - watt/kg: la quantità di potenza sviluppata in watt per chilogrammo.

Power Phase - D.: l'angolo della power phase corrente per la gamba destra. Power phase è l'area della pedalata in cui viene prodotta la potenza positiva.

Power Phase - D. Lap: l'angolo medio della power phase per la gamba destra per il Lap corrente.

Power Phase - D. Media: l'angolo medio della power phase per la gamba destra per l'attività corrente.

Power Phase - D. Picco: l'angolo di picco della power phase corrente per la gamba destra. Il picco della power phase è l'angolo nel quale viene prodotto il picco della forza.

Power Phase - S.: l'angolo di power phase corrente per la gamba sinistra. Power phase è l'area della pedalata in cui viene prodotta la potenza positiva.

Power Phase - S. Lap: l'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per il Lap corrente.

Power Phase - S. Media: l'angolo medio di power phase per la gamba sinistra per l'attività corrente.

Power Phase - S. Picco: l'angolo di picco power phase corrente per la gamba sinistra. Il picco della power phase è l'angolo nel quale viene prodotto il picco della forza.

PP - Lap picco D.: l'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per il Lap corrente.

PP - Lap picco S.: l'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per il Lap corrente.

PP - Media picco D.: l'angolo di picco della power phase medio per la gamba destra per l'attività corrente.

PP - Media picco S.: l'angolo di picco della power phase medio per la gamba sinistra per l'attività corrente.

Precisione GPS: il margine di errore rispetto alla posizione esatta. Ad esempio, la posizione GPS ha un margine di precisione compreso tra +/- 3,65 m (12 piedi).

Quota: l'altezza della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.

Rapporti: i rapporti anteriori e posteriori della bici rilevati dal sensore ANT+ del Di2.

Rapporto anteriore: il rapporto anteriore della bici rilevato dal sensore ANT+ del Di2.

Rapporto posteriore: il rapporto posteriore della bici rilevato dal sensore ANT+ del Di2.

Resistenza Rulli: la resistenza applicata dai rulli da allenamento bici.

Rip. rimanenti: durante un allenamento, le ripetute restanti.

Temp. a succ.: il tempo rimanente previsto per il raggiungimento del waypoint successivo sul percorso. Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Temperatura: la temperatura dell'aria. La temperatura del corpo influisce sul sensore della temperatura.

Tempo da seduti: il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per l'attività corrente.

Tempo in piedi: il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per l'attività corrente.

Tempo in zona: il tempo trascorso in ogni zona di potenza o frequenza cardiaca.

Tempo - Lap: il tempo impiegato per il Lap corrente.

Tempo Lap da seduti: il tempo trascorso da seduti durante la pedalata per il Lap corrente.

Tempo Lap in piedi: il tempo trascorso in piedi durante la pedalata per il Lap corrente.

Tempo - Media Lap: il tempo medio per Lap per l'attività corrente.

Tempo rimanente: durante l'allenamento, il tempo restante rispetto all'obiettivo prefissato.

Tempo trascorso: il tempo registrato totale. Ad esempio, se si avvia il timer e si corre per 10 minuti, quindi si arresta il timer per 5 minuti e si riavvia nuovamente il timer e si corre per 20 minuti, il tempo trascorso è di 35 minuti.

Tempo - Ultimo Lap: il tempo impiegato per l'ultimo Lap completato.

Tramonto: l'ora del tramonto in base alla posizione GPS.

TSA a destinazione: l'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere la destinazione finale (regolata in base all'ora locale della destinazione). Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

TSA a succ.: l'ora del giorno in cui si prevede di raggiungere il waypoint successivo lungo il percorso (regolata in base all'ora locale del waypoint). Per visualizzare tali dati, è necessario avviare una navigazione.

Uniformità di pedalata: la misurazione dell'uniformità della forza applicata ai pedali per ogni pedalata.

VAM - 30 sec: la media movimento di 30 secondi di velocità verticale.

Velocità: la velocità di viaggio corrente.

Velocità - Lap: la velocità media per il Lap corrente.

Velocità massima: la velocità massima per l'attività corrente.

Velocità - Media: la velocità media per l'attività corrente.

Velocità - Ultimo Lap: la distanza percorsa durante l'ultimo Lap completato.

Velocità - Ultimo Lap: la velocità media per l'ultimo Lap completato.

Velocità verticale: l'intervallo di ascesa o discesa nel tempo.

Zona FC: l'intervallo corrente della frequenza cardiaca (da 1 a 5). Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).

Zona potenza: l'intervallo attuale di potenza (da 1 a 7) in base alla potenza di soglia o alle impostazioni personalizzate.

Valutazioni FTP

Queste tabelle includono classifiche per la soglia di potenza stimata (FTP) in base al sesso.

Uomini	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	5.05 e fuoriclasse
Eccellente	Da 3.93 a 5.04
Buono	Da 2.79 a 3.92
Sufficiente	Da 2.23 a 2.78
Non allenato	Inferiore a 2.23

Donne	Watt per chilogrammo (W/kg)
Ottimo	4.30 e fuoriclasse
Eccellente	Da 3.33 a 4.29
Buono	Da 2.36 a 3.32
Sufficiente	Da 1.90 a 2.35
Non allenato	Inferiore a 1.90

Le valutazioni dell'FTP si basano su uno studio condotto da Hunter e Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Valutazioni standard relative al VO2 massimo

Queste tabelle includono le classificazioni standardizzate dell stime di VO2 massimo in base all'età e al sesso.

Uomini	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superiore	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Eccellente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Buono	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Sufficiente	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Scarso	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Donne	Percentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superiore	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Eccellente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Buono	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Sufficiente	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Scarso	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati ristampati con l'autorizzazione del The Cooper Institute. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.CooperInstitute.org.

Dimensioni e circonferenza delle ruote

Le dimensioni della ruota sono indicate su entrambi i lati della ruota stessa. Questo elenco non è completo. È inoltre possibile utilizzare una calcolatrice disponibile su Internet.

Dimensioni ruota	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubolare	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

Indice

www.garmin.com/support